

七夕
七夕
おすすの
メニュー

七夕ジュレそうめん

材料(4人分) 1食・328kcal

- A. 日の出新味料 50cc
日の出料理酒 30cc
- B. 水 250cc
日の出新味料 50cc
しょうゆ 30cc
だし昆布 4g
削りがつお 20g
- C. 粉ゼラチン 6g
冷水 30cc
そうめん 200g
鶏ささみ 2本
塩 少々
日の出料理酒 小さじ2

作り方

- 鍋にAを入れ熱し、アルコール分を飛ばす。
- Bを加え、沸騰したら弱火にして煮出し(約5分)、ザルでこす。
- ゼラチンを加え、冷蔵庫で冷やし固める(60分〜)。
- 器にそうめんを盛り付け、③をくずしながらかけ、鶏ささみ・Cを飾ってできあがり。

下準備

- 粉ゼラチンは冷水にふり入れて戻し、使用する直前に電子レンジで加熱し(500W 30秒〜)、戻しておく。
- そうめんはタイミングを見計らって熱湯で茹で(茹で時間はパッケージの表示時間を参照)、冷水で洗い、水気を切っておく。
- 鶏ささみは筋を除いて耐熱容器に入れ、塩・酒をふり、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(500W約2分)。粗熱を取り、裂いておく。
- オクラは塩少々(分量外)で板ずりし、熱湯でさっと茹で、幅1cmの輪切り。
- 黄パプリカ・赤パプリカ・ローズハムは星型に抜いておく(各8個)。

この商品を使っ

スッキリまるやかな甘みとてりつや効果を高めたみりん風調味料です。

*キング醸造 日の出 醇良新味料 400ml

お星さまのカレー

材料(5人分) 1食・539kcal

- 豚もも肉角切り 250g (飾り)
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 適宜
- サラダ油 大さじ1
- さやいんげん 適宜
- 水 750ml
- パプリカ(黄) 適宜
- S&Bゴールデンカレー (中辛) 1/2箱
- パプリカ(赤) 適宜
- 白飯 適量

作り方

- 玉ねぎはせん切りにし、サラダ油を熱した鍋でしんなりとするまで炒め、豚肉を加えてさらに炒める。
- 水を加えてアクを取りながら、15〜20分ほど煮込む。いったん火を止め、ルウを割り入れてよく溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- にんじんは星形に抜いて茹で、いんげんは茹でて3等分に切り、パプリカ(黄)は細切り、パプリカ(赤)は5mm角に切る。
- 器に白飯を星形に盛り、まわりにカレーをかけ、③の野菜を飾ってできあがり。

この商品を使っ

35種のスパイス&ハーブの絶妙な調和。豊かな風味が広がる香り高いカレーです。

*エスピー ゴールデンカレー 中辛 198g

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。

オクラ星と和風ブルスケッタ

材料(フランスパン4切分) 1食・174.5kcal

- 〈ブルスケッタの材料〉
- ・創味の白だし 小さじ2
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・オクラ 3本
 - ・パプリカ 1/2個
 - ・コーン 40g
 - ・ツナ 40g
 - ・ミニトマト 8つ
 - ・フランスパン 4切
- 〈星型の飾り材料〉
- ・卵 1個
 - ・油 小さじ2
 - ・創味の白だし 小さじ1
 - ・ハム 4枚
 - ・オクラ 6本

作り方

【ブルスケッタの作り方】

- 沸騰させたお湯にオクラを入れて湯がき、輪切りにする。
- パプリカは正方形に小さめに切る。
- ミニトマトは半分にする。
- ボールにコーン・ツナ・①・②・③を入れ、白だしで和える。
- フランスパンを1cmほどの厚さに切る。
- フライパンにオリーブオイルをひき、フランスパンを両面こんがり焼く。
- 焼いたフランスパンの上に白だしで和えた具材をトッピングする。

【星型の飾りの作り方】

- ボールに卵を割り、創味の白だしを入れよく混ぜる。
- フライパンに油を引き卵を薄く焼く。
- 焼けた卵は三角形に切る。(フランスパン1切れに対し5切必要)
- ハムを6等分に切る。(使用するのはその内5切)
- 沸騰させたお湯にオクラを入れて湯がいてヘタを切り落とし、縦半分にする。
- お皿にブルスケッタのをせ、星型になるようにハム、卵の順に盛り付け、縦に切ったオクラも、流れ星の流れに見えるよう盛り付けてできあがり。



この商品を使っ

point
星型の飾りをお皿に盛り付ける際は、先にハムをひきその上にすらして卵をのせると彩りよく見えます。

吟味した鰹節と煮干から、丹精込めてとった一番だしに本醸造白醤油を加え、だしの香り豊かな白だしに仕上げております。

*創味 創味の白だし 500ml

お星さまの七夕ピクルス

材料(2人分) 1食・49kcal

- 〈好みの野菜〉 あわせて150gほど
- ・きゅうり 1/5本
 - ・にんじん 1/5本
 - ・黄パプリカ 1/5個
 - ・赤パプリカ 1/5個
 - ・ミニトマト 3個
 - ・ミツカン カンタン酢™ 1/2カップ

作り方

- 野菜は星型で型抜きする。ミニトマトは半分に切る。
- 容器に①の野菜を入れ、「カンタン酢」を注いで冷蔵庫で半日程漬けてできあがり。

この商品を使っ

これ1本で、甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理などいろいろなお酢メニューがカンタンに作れる調味酢です。

*ミツカン カンタン酢™ 500ml

※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



ラブちゃんの

デリシヤス レポート



キッコーマン 濃いだし本つゆ

かつお節、宗田かつお節、いわし節の3種の節と昆布の合わせだしを使用し、しょうゆに糖を加えてかえした「熟成かえし」を合わせることで、しっかりとした旨みがある濃縮つゆ。濃縮3倍からさらにお得な4倍になり、より濃厚な味わいでめんつゆから煮炊き、つけかけ幅広く使える万能調味料。



本つゆのこだわり

-01 おいしさ

国産原料100%の4つのだし原料を使用し、だしの風味を引き立たせる2つの独自製法で作っています。濃いだし本つゆは料理人がだしをとる製法を研究し、その製法を工場再現しています。

1. 熟成かえし製法

深いコクとまろやかな味わいを生み出しています。

2. だし香り抽出製法

だしの旨味と香りを余すところなく引き出しています。



-02 使いやすさ

だしが4倍で濃く、味わいしっかりなので1本で幅広いメニューに使用できます。炒め物などはそのままかけて炒め、希釈して麺料理や煮物もおおいしく召し上がれます。

-03 たっぷり使えてお得!

4倍濃縮なので通常の濃縮つゆ(2倍)よりもたくさん使えます。

つけつゆ
濃縮2倍つゆ 500ml
約12.5杯分

つけつゆ
濃いだし本つゆ (濃縮4倍) 500ml
約25杯分 **2倍** 使えて **お得**

※麺のつけつゆ1杯80mlで使用想定

夏野菜そばろうどん



POINT

「キッコーマン濃いだし本つゆ」を使用した夏にぴったりの、のつけめんです。夏野菜をコロコロに切ってひき肉と一緒に炒めてのせるだけ! 肉そばと野菜が同時に食べられるのでバランスもよく、本つゆ一本で味が決まるので簡単においしくいただけます。

材料(2人分)

1食・586kcal

- ・うどん(冷凍)..... 2玉 ・豚ひき肉..... 150g
- ・なす(1.5cm角に切る)..... 1本
- ・赤パプリカ(1cm角に切る)..... 1/3個
- ・オクラ(1cm幅に切る)..... 2本
- ・ねぎ(みじん切り)..... 10g
- ・サラダ油..... 小さじ1
- ・濃いだし本つゆ..... 大さじ1と1/2
- ・水菜(3cm長さに切る)..... 適量
- ・レタス(手でちぎる)..... 適量

A ・濃いだし本つゆ 60ml 合わせて冷やしておく
・水..... 240ml

・卵黄..... 2個 ・白ごま..... 適量

作り方

- ①うどんをゆでて冷水でしめ、水気を切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚ひき肉、なす、赤パプリカ、オクラ、ねぎを炒め、本つゆを加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ③器にうどんを盛り、水菜、レタス、②の具材を盛りつけ、Aをかけ、卵黄をのせ、白ごまをふってできあがり。

鶏と旬野菜のだしてり焼き



POINT

「キッコーマン濃いだし本つゆ」で作るてりやきは、だしの香りがしっかり効いているので、定番の甘辛いてりやきよりもさっぱりと頂けます。一緒に季節の野菜もソテーして盛り合わせれば、バランスの取れた一皿に! うどんつゆ、煮ものにはもちろん、炒め物の調味料としてもお使いいただけます。

材料(2~3人分)

1食・268kcal

- ・鶏もも肉(厚みを均一に開き、半分に切る)..... 1枚(300g)
- ・赤パプリカ(1cm幅に切る)..... 50g
- ・黄パプリカ(1cm幅に切る)..... 50g
- ・ズッキーニ(1cm厚さの輪切り)..... 50g
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・濃いだし本つゆ..... 大さじ2

作り方

- ①フライパンに油を熱し、強火で鶏肉を皮目から焼き、裏返して中火で火を通す。
- ②ほとんど火が通ったら、野菜類を加えて、こんがり焼き色をつけるように焼く。
- ③余分な油はペーパーなどでふき取り、本つゆを加えて全体に絡めながら焼く。
- ④鶏肉は食べやすい大きさに切り、器に野菜と共に盛りつける。
- ⑤残ったたれを火にかけて、とろみをつけ、盛りつけた鶏肉にかけてできあがり。

